

# 中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

大町高等学校

## 歩きの科学と実践その2 靴の履き方にこだわる

前号で理学療法士の服部徹さんに指導してもらった歩きのメカニズムとその実践について書いた。その後、多少意識して歩くようにしているが、心なしか疲労の軽減になっているように思う。ところで、僕は高校時代までバスケットをしており、その折れ脚である左足の足首の捻挫を繰り返したことで、靭帯がかなり緩くなっており、山歩きはもちろん、平地を歩いているときでも、ちょっとしたことでガクッとひねることがある。注意はしているのだが、何かの拍子にガクッと外側に捻り、しまったと思うことがしばしばだ。実際、これまでにギプスを巻いたことが2回ある。また、アキレス腱断裂の際にもギプス固定をしたことがあり、その影響もあるのだろうか、まさに僕の左足はガラスの足首である。それともう一つ、年のせいもあるのだろうか、重い荷を背負っての急な下りなどのあと膝の外側が痛くなるというトラブルも抱えているのだが、医者からは腸脛靭帯炎という診断を受けている。

服部さんから、これらに対しては、「ストレッチがいいですよ」とは以前から言われており、それが有効なことは理解しているのだが、現実にはなかなか時間がなくて（ただの言い訳にすぎない）、完治しない。

前号では紹介しなかったのだが、服部さんからはもう一つ、こんな話を聞いた。それは靴の選び方と靴を履き方についてのことだ。皆さんはどのように靴を選び、靴を履くときはどのように履いているだろうか？まず、重要なことは自分の足の正しいサイズや形の特徴を知って、自分の足に合った靴を選ぶこと、次に靴の履き方と靴ひもの締め方。昔、登るときはやや緩めに、下りではきつめにというようなことが言われていたこともあったが、服部さんは次のように言う。たかが靴の締め方、あるいはたかが1歩なのかもしれないが、山歩きというのは歩くことで目的地に行く以上、一歩ごとのストレスはわずかであったとしても、数万歩を継続するなかではその積み重ねによるストレスは想像以上のものはずであり、逆に僅かなことであってもそのストレスの軽減は、疲労やトラブルの軽減につながるはずだと。言われてみればそれは理屈が通る。で、実際に服部さん自身は、同じ山道（実際には鍬ノ峰）を靴ひもの締め方をいろいろに変えて何度も歩いてみたのだそう。お許しを得て、ここではその結果をのみを紹介したい。腰をおろして一方の足の踵を地面につけ、つま先は地面から離れた状態で、踵を靴の踵部分にしっかりフィットさせ、その状態で、きつすぎない程度に、靴と足の間隙間ができないようにしっかり締めた場合が、最もいいのではないかとのことだった。立ったまま、あるいは片膝を地面につけて、足に荷重した状態で靴を履くことが多いと思うが、足は荷重した状態と、足を浮かした非荷重の状態では足の長さも幅も変わってくる。当然、非荷重の状態の方が足の長さも幅も小さくなるのだが、この状態で靴ひものを締めた方が、歩いた時に足のアーチをサポートすることが出来るというのである。逆に立ったままなど、足に荷重した状態で靴ひものを締めると足のアーチが下がった状態で締めることになってしまう。よく靴を購入する際に踵をトントンと床に押し付けてサイズ合わせをする

がそのままの形で履くのが理に適っているのではないかということだ。服部さんは、理学療法士の立場からのアプローチとして、前号で書いたような歩き方の改善を提案してくれたが、それをさらに突き詰めて現在は正しく歩くためには、歩くために最も重要な道具である靴が、その人に合っていることがまず大事であると考え、靴選びとインソール作り、足のケアを行うフットケアトレーナーの勉強もされているということであり、その立場からこのようなことを話してくれたのだった。僕自身は、冒頭に掲げたようなトラブルを抱えていることもあり、インソールにも興味があったが、現在は服部さんに作ってもらったオリジナルインソールを使い、靴を履くときにも注意をしている。

効果はすぐに現れるものではないのかもしれないが、ちょっと気になっているので、この場で報告をした。インソールは市販品もあるが、足形は一人一人違う。僕のインソールを作るのに、服部さんは、過去の身体のトラブルや症例の聞き取りからはじまり、足形をとり、それをもとにインソールの成形、実際に履いての動きのチェックなどなどそれは丁寧につけてくださった。かかった時間はおよそ3時間。今はそのインソールを使った靴を愛用している。たかが、靴底、たかがひもの締め方、されどちょっとこだわってみたいことではある。

## 第5回岳都松本 山岳フォーラム2015

11月28、29の両日、まつもと市民芸術館では「山の力」をメインテーマにした標記イベントが行われる。「日本を代表するアルプス山域を有する松本市だからこそ、これまでもこれからも変わることのない「山・自然」の大いなる『力』に畏敬をもってこれからもかかわっていくために、深く理解いただく機会とし、次世代に伝えていく。というコンセプトで、この2日間に5講座や2講演、トークショー、パネルディスカッション、山岳映画の上映、などなど盛りだくさんの中身山について多角的に考えられる。29日12:45からは、松本深志高校と松本県ヶ丘高校の山岳部が登場しクラブ紹介と彼らの参加する会場参加型の「山のウルトラクイズ」も行われるが、これも見所の一つ。いずれのイベントも参加は無料。両日とも10:00から終日山三昧の1日だ。お手すきの方は、足を運んでみてはいかがでしょうか？詳細は <http://www.sangaku.net/>。

**参考：11月29日 講座** ①里山のぼやき（井田秀行さん：信大准教授） ②御嶽山噴火に対する思い（小川さゆりさん：噴火時に頂上直下にいた山岳ガイド） ③火山の恵みと日本人（小泉武栄さん：東京学芸大名誉教授） ④北アルプス遭難現場から（山口孝さん：北ア南部遭対協救助隊長、宮田八郎さん：穂高岳山荘小屋番、岡田嘉彦さん：長野県警山岳救助隊副隊長） ⑤女性の山登り談義（川崎深雪さん：山と溪谷社副社長、今田恵さん（奥穂高山荘代表、四角友里さん：アウトドアスタイルクリエイター、小林千穂さん：山岳ライター、鈴木みきさん：イラストレーター） **プレゼント抽選会**：山岳映画「氷壁」とトークショー（講師 石岡あずみさん：石岡繁雄の志を伝える会代表）  
**11月30日 講演** ①登山のトラブル回避術（野口いづみさん：日本登山医学会理事） ②アイガー北壁（ロジャー・シャリーさん：スイスプロガイド） **フォーラム** ①folklore演奏（ベルデオスクーロイブランコ）②元気な高校山岳部紹介&山のウルトラクイズ ③トークショー 私と山の出逢い、そして思うこと（小野寺昭さん：俳優）④リラックスヨガ ⑤パネルディスカッション 山の力ってなんだろう（鈴木啓助さん：信大教授、磯野豪太さん：山岳ガイド、小泉武栄さん、今田恵さん、小野寺昭さん）

あわせて、松本市美術館では「ブータンの山と文化」と題した関連イベントが開催されています。